

TANMENETTERVEZÉS TÖRTÉNELEMÓRÁKHOZ AZ ISKOLAREFORM SZELLEMEBEN

Országos viták után kiformalódtak az iskolareform végrehajtásának közvetlen feladatai. A „mit” kérdést már leszögezte az időközben megjelent új Tanterv. Most már a „miért” és „hogyan” kell, hogy foglalkoztassa a pedagógusokat.

Előttünk, történelemtanárok előtt is megképződnek azok a feladatok, amelyek a Tanterv által kijelölt ismeretanyagnak a feldolgozását, s a tanuló számára a könnyebb megértés, elsajátítás lehetőségeit biztosítják; valamint az ismeretanyag adta lehetőségek felhasználásával a nevelés szélesebb perspektíváit kibontják.

A Tanterv és Nevelési Terv gondos áttanulmányozása után az első konkrét feladat elkészülni jól használható tanmenetek szerkesztésére, amihez természetesen szükséges lenne a tankönyv is, ezt azonban még most írják. Ajánlhatjuk azonban a következő szakkönyvek átnézését, amelyek nézetünk szerint igen jól használhatóak a tanmenetek tervezésénél: Iljin—Szegeal: Hogyan lett az ember óriás?; Szakzkin: Történeti olvasókönyvei — korai és késői középkor; Történeti olvasókönyv I—II. kötet (új, magyar); a régebben megjelent V. és VI. osztályos történeti olvasókönyv; szintén a régebben megjelent Szemelvények a történelem tanításához I—II.; Békési István: Hazádnak rendületlenül...; Történeti képsorozat; 100 kép a magyar történelemből; s a nemrég megjelent Magyarország történetének képek könyve stb. gyűjteményeket. Továbbá a jól felhasználható irodalom bibliográfiájának az áttekintését, amelyet a Történelemtanítás c. folyóirat 1959—62. számai folyamatosan közölnek az 1945 óta megjelent szakirodalomról.

Ha ezek tanulmányozásához már most hozzáfogunk, bőven felkészülhetünk alapos, igen jól használható, kifogástalan tanmenet elkészítéséhez.

E munkához kívánunk segítséget nyújtani, amikor az új Tantervnek megfelelően elkészített tanmenettervezetből részletet közlünk. A részlet kiválasztásánál tekintetbe vettük a majdani kívánalmakat, amikor az V. oszt. anyagának ismétléséhez nyújtunk elgondolást, de tekintetbe vettük a jelenlegi használhatóságot is, amikor a körülbelül novemberben sorra kerülő témakörök tanmenetét közöljük.

Célunk általánosan iránymutatás, szorosan pedig azoknak a kartársaknak határozottabb, részletesebb támogatása, akik sok esetben minden felkészülés nélkül tanítják a történelmet, s így a tanmenet szerkesztésében sem járatosak.

A tanmenet tervezésénél új elgondolások is irányítottak bennünket. Nevezetesen: nemcsak az egyes fejezetek, témakörök előtt tüntettünk fel célokat, feladatokat, hanem minden óra előtt is. A tudatosság érdekében külön választottuk az oktatási, képzési és nevelési célokat, feladatokat, bármennyire is szoros köztük a kapcsolat. Ezzel az eljárással arra akarjuk ráirányítani a figyelmet, hogy már a tervezésnél világosan kell látnunk az egész évben megvalósítandó célokat. De határozottan, s egészében kell látnia a tervezőnek, hogy a végső célok elérésében mi a teendője az egyes órákkal kapcsolatban mind oktatási, mind képzési, mind nevelési vonalon. Így hangolhatja össze a Tanterv és Nevelési Terv követelményeit az adott osztályra vonatkozóan.

Külön hangsúlyozzuk a képzéssel, készségfejlesztéssel való tennivalókat. Nem lehet a történelem sem „holt” anyag, amely a gyakorlati élettel szemben semmi felelősséget nem hordoz! A történelemórákon is formálhatunk olyan készségeket, amelyek a gyakorlatban, a munkában is hasznosíthatók (rajzkészség, formáló készség stb.).

Mindenekelőtt azonban a tanítás érdekessé, elevenné, színessé, szemléletessé tétele a legfőbb célunk. Ezért tüntettünk fel a módszeres egységeknél szinte minden lehetőséget e cél megvalósítása érdekében. Képek, rajzok, filmek, térképek, irodalmi- és forrásszemelvények stb. széles választékát sorakéztattuk fel, amelyekből a tanár kiválaszthatja az elgondolása szerinti legmegfelelőbbet, illetve amelyekhez hasonlóan válogathatja össze tanmenete számára a szükséges kellékeket.

Reméljük, munkánkkal hasznos segítséget nyújtunk a jobb oktatáshoz!

TANMENETTERVEZET (részlet)

6. osztály

Heti 2, évi 66 óra.

I. AZ 5. OSZTÁLY ANYAGÁNAK ÁTTEKINTÉSE (3 ó)

Cél: Feleleveníteni azokat a képeket, eseményeket, amelyekből a munka embert, társadalmat és történelmet formáló szerepe domborodik ki; amelyekből az osztálytársadalom, annak ellentétei, az abból folyó küzdelmek; az állam elnyomó szerepe világlik; amelyekből az emberi munka hatalmas eredményeit, s a művelődés megalapozását látjuk; végül amelyekből

az elnyomott osztály tudatának félelemtől és szenvedésektől való torz alakulását ismerhetjük fel. A kronológiai, topográfiai tájékozottság elmélyítése; érdeklődéskeltés és erősítés a színes események felidézésével; a történelmi törvényszerűségek felismerésére való képesség fejlesztése az ok-okozati összefüggések megáttatásával; beszéd- és kifejezőkészség fejlesztése az események elmondatásával; gyakorlati ügyesség fejlesztése (ősemerkunyhó, makett).

A témakörhöz 3, illetve a múzeumlátogatással együtt 4 ó kell.

Szeptember 1. hét. 1. ó

Az ősemer világ. Az ókori Kelet

Cél (C.): 1. (oktatási). Az ősemer és a rabszolgák életének bemutatása, jelentősebb események felelevenítése;

2. (képzési) emlékezetfejlesztés;

3. (nevelési) megmutatva, hogy az ember csak közösségben tud megállni, ezzel közösségi életre nevelés.

Alapfogalom (Af.): Megerősítendő: társadalom, közösség, ősközösség, osztály, osztálytársadalom, rabszolga, elnyomás, kizsákmányolás.

Óratípus (Ti.): Ismétlő.

Térkép (T.): Az ókori Kelet térképe.

Kép, rajz (K.): Ősebertelep, az ősemer eszközei, Egyiptom stb.

Film (F.): A kőbaltás ember (dia).

Szemelvény (Sz.): Kőlapokból álló könyv; Az eleven szerszám. (Iljin—Szegál: Hogyan lett az ember óriás?)

Irodalom (Ir.): Történelmi olvasóköny I. Hartenstein: Évezredek homályában; Lambricht: Az ősemer; Szentiványi: A kőbaltás ember.

Koncentráció (Ko.): (esetlegesen) Élővilág, földrajz.

Feladat (Fa.): Ősemer-cölöpház, kunyhó készítése stb.

Szeptember 1./2. ó

Képek, események a görögök és Róma életéből

C.: 1. A kiemelkedő események és törvényszerűségek felidézésével megvilágítani a görög és római világot.

2. Érdeklődéskeltés; kron. készségfejlesztés. A művészi szépben való gyönyörködés készségének fejlesztése.

3. Hazaszeretetre, emberszeretetre nevelés.

Af.: Megerősítendő: arisztokrácia, demokrácia, egyeduralom stb.

Ti.: Ismétlő.

T.: Görögország és a Római bir.

K.: Athén. Róma építészeti emlékei.

Sz.: Az Iliászból. Római regék és mondák.

Ir.: Homerosz: Iliász és Odisszia, Hegedűs G.: A miletosi hajós, Római regék és mondák, Történelmi olvasókönyv I.

Fa.: Rajzold meg Spartacus útját.

Szeptember 2/1. ó

A magyar nép őseinek életéből és a honfoglalásról

C.: 1. Kiemelendők, s felújítandók az őshazáról, vándorlásokról és a honfoglalásról tanultak.

2. Topográfiai készség és emlékezet fejl.

3. Hagyományaink, ősi emlékeink megbecsülésére nev.

Af.: Megerősítendő: finn-ugor közösség, nomádélet, törzsszöv.

Ti.: Ismétlő.

T.: Európa a magyar népvándorlás és honfoglalás korában.

K.: Munkácsi: Honfoglalás (100 kép), Feszt: Körkép, a magyarok bejövetele c. fametszet; Békési: Hazádnak rendületlenül c. gyűjteményből.

F.: A honfoglaló magyarok élete (dia); Ősi lovasnépek (pergőfilm).

Sz.: Anonymus 1. fejj.; Bölcs Leó Taktika c. művéből (Tört. olvasókönyv II.).

Ir.: László Gy.: A honfoglaló magyar nép élete; Komjáth A.: Mondák könyve.

Fa.: A vándorlások útvonalának rajza.

Ko.: Irodalom: Mondák a honfoglalásról.

Szeptember 2/2. ó

Múzeumlátogatás vagy séta a helység történelmi emlékéhez

C.: 1. Helytörténeti anyag, emlék szemléltetése.

2. A helyi történeti vonatkozások kapcsán érdeklődéskeltés.

3. Történelmi hagyományaink felkutatására, megőrzésére s ezáltal hazaszeretetre nevelés.

T.: (a megbeszélésnél) A helység vázlata.

K.: A helység jellegzetes fényképe, rajza stb.

Sz.: A helységgel kapcsolatos történelmi munkákból, feljegyzésekből, levéltári anyagból részlet.

Ir.: Helytörténeti kutatások: Szoc. nev. könyvtár 120. sz.

Fa.: Gyűjtési munka a helytörténeti anyaggal kapcsolatban.

II. A FEUDALIZMUS KIALAKULÁSA EURÓPÁBAN (3 ó)

Cél: A római birodalom bukása után új termelési forma alakul ki. A rabszolga és kolónus, majd a lesüllyedő szabad paraszt a földesúr földjéből használatra, haszonélvezetre földet kap, amelyen önállóan termel, saját eszközeivel, állataival. A földesúrtól való függőviszony módosul, de nem szűnik meg. A földbirtoklásnak formájában is változás áll be. A meghódított föld a hódítók közül a legfőbb úr, vezéré, királyé, aki kíséretének, vitézeinek, rokonainak szolgálataik vagy várható szolgálataik fejében birtokot adományoz. Ez a birtok a feudum vagy hűbérbirtok.

A kialakuló új termelési mód a feudalizmus. Két szemben álló osztály jellemzi: a jobbágyok és földesurak osztálya. Nem sokkal jobb itt sem a helyzet, mint az előző osztálytársadalomban, a szolgaság új formája jelentkezik.

A feudális elnyomásból kivieszi a részét az egyház is. Tanításával a feudális rendet támasztja alá, kialakított szervezete tipikus példája a feudális világnak. Bár ebben a korban még haladó a szerepe, tekintve, hogy elősegítette a feudalizmus kibontakozását, a termelőerők fejlődését.

Az események okainak, összefüggéseinek megvilágításával a történeti szemléletet fejlesztjük. Érdeklődést keltünk a történelmi múlt, a népek sorsának alakulása iránt. Rámutatunk arra is, hogy míg osztálytársadalom lesz az ellentétes osztályok között, béke nem lehet.

Szeptember 3/1 ó

A jobbágyság

Cél: 1. Az új termelési mód kialakulásával megismertetni a tanulókat az új dolgozó osztály, a jobbágyság kifejlődésével.

2. A régi termelési forma felújításával emlékeztetfejl.

3. A fejlődés: törvényszerűség a társadalomban is.

Af.: Jobbágyság, önálló gazdálkodás, földközösség, robot, telek.

Ti.: Új anyag közlő.

T.: Európa a népvándorlás korában.

K.: Rajz: égetéssel földművelés.

Sz.: Szakkin: Tört. olvasókönyv 147—151.

Ir.: Történeti olv. II. 29.

Szeptember 3/2. ó

A feudalizmus

C.: 1. A feudális társadalom megismertetése.

2. Gondolkodásfejlesztés.

3. A kizsákmányolás marad, csak a forma változik.

Af.: Új függőviszony, feudum, hűbérúr, hűbéres, feudalizmus.

Ti.: Vegyes.

T.: Európa Nagy Károly korában.

K.: Hűbéri lépcső.

Sz.: Tört. o. II. 36; 39.

Ir.: Tört. o. II. Szakkin: Tört. olv. I.

Szeptember 4/1. ó

A feudális államok kialakulása

Cél: 1. Európa országainak kifejlődése a hűbéri rendszerben.

2. Érdeklődéskeltés a népek, országok iránt; topográfiai jártasság fejlesztése.

3. A népek sorsa összefügg.

Af.: Feudális állam. Államszervezet.

Ti.: Vegyes.

T.: Nagy Károly bir., Európa a X. században.

Sz.: Szakkin: Tört. olv. I. 76—87.

Ir.: Tört. o. II.

III. A MAGYAR NÉP A FEUDALIZMUS ÚTJÁN (8 6)

Cél: A magyar nép története nem külön utakon haladt. Útja egybeesik az európai népek történeti útjával. A honfoglalás nagy változást hozott a magyar nép életébe. Kiválva a nomád pásztornépek közösségéből, állandó hazát szerzett. A további fejlődést már befolyásolta az új hely és környezet. Különösen nagy hatással volt népünk fejlődésére az itt talált szláv népek társadalma, szokásai, nyelve. Az új hazában válságba kerülő magyarság a könnyebb kiutat választja, a kalandozásokat. Ez azonban nem oldja meg a válságot. Rá kellett térnie a nehezebb útra, a földművelésre, mint annak a feltételére, hogy megmarad, vagy eltűnik a többi nomád nép útján. Géza fejedelem és István király érdeme, hogy megszervezte a magyar államot, népünket bevezették az európai népek közösségébe. A következő századok nagy, vezető alakjai pedig megszilárdították népünket a kereszténységben és feudális rendben.

A színes, történelmi események elmondásával jelentős mértékben fejleszthetjük a tanulók beszéd- és kifejezőkészségét. S annak a meggyőződésnek élését tehetjük mélyebbé, hogy ezért a népért, amely évezredek távlatában bontja ki államiségének és további történelmi feladatainak alapjait, érdemes élni és érte munkálkodni.

Meg kell mutatnunk tanulóinknak, hogy a fizikai munka mindig eredményekre vezet embert, népet formáló ereje ma is ható és alakító tényezője a népek történelmi hivatásának.

Szeptember 4/2. 6

Az új hazában

C.: 1. Megismertetni a magyar nép helyzetét, válságát, a válság okait, s azt a küzdelmet, amelyben a helyes útra tér.

2. Az új, a helyes felismerésére való készségfejlesztés.

3. Egy új korszak jelzői: a nagy megtorpanások és nekilendülések.

Af.: Szláv társadalom, ispán, megye; kalandozások.

Ti.: Új anyag közlése.

T.: A Kárpát-medence térképe. Rajz: a törzsek elhelyezkedése.

K.: Tört. képsorozat: Nomád sátor. Lehel kürtje. Lél és Bulcsu haláláról. A szentgallen-i kaland (monda). Tört. olv. II. 209—211.

Ir.: Tört. olv. II. 198—199. László Gy.: A honfoglaló magyarok élete. Molnár E.: A magyar társadalom története az őskortól az Árpádokig.

Ko.: A kalandozások mondái.

Október 1/1. 6

Az osztálytársadalom formálódása. Géza fejedelem

Cél: 1. Az osztálytársadalom kialakulásának története, következményeinek megvilágítása.

2. Elemzőkészség fejlesztése.

3. Géza fejedelem egyéniségének megmutatásával a történelem új feladatainak vállalására nevelés.

Af.: Német—római császárság, törzsfői hatalom, hittérítés.

Ti.: Vegyes.

T.: A Kárpát-medence térképe.

K.: Benczúr: Vajk megkereszteltetése. M. o. tört. kép. könyve.

Sz.: Anonymus: LVII.

Ir.: Mint fent. Tört. o. II.

Október 1/2. 6

Az államalapítás

C.: 1. Megértetni az államalapítás és István király ténykedéseinek eseményeit és jelentőségét.

2. Érdeklődést kelteni a magyar nép nagy történelmi fordulói iránt.

3. Tudatos célratörésre, határozott állásfoglalásra nevelés.

Af.: Területi beosztás, vármegye, várkatona, várjobbágy, nádor, korona, tized, apátság.

Ti.: Vegyes.

T.: Magyarország I. István halálakor.

K.: Lotz: I. István kora (100 kép). Békési: Hazádnak rend. 13. 1.

Sz.: Ajtony legyőzése. (A Gellért-legendából). Részletek István törvényeiből. Tört. o. II. 211—216.

Ir.: Mint előbb. Koos K.: Az országépítő. Kézai S.: Magyar krónikája 41. I. Tört. o. II., M. o. tört. kép. kö.

Október 2/1. 6

Az István-kori társadalom

C.: 1. A népünk életének, az új társadalomnak megismertetésére.

2. A nagy fordulatok következményeinek kellő értékelésére való készség fejlesztése.

3. A fejlődés áldozatokat kíván. Az átalakulás alatt küzdő nép sorsán keresztül a nép megszerettetésére nevelés.

Af.: Udvarnok, oklevél, törvény, krónika, faluközösség.

Ti.: Vegyes.

T.: Magyarország I. István halálakor.

K.: I. István kora. (100 kép).

Sz.: István törvényeiből. Tört. o. II. Anonymus LVII. Thonuz Obáról.

Ir.: Molnár Erik idézett műve.

Október 2/2. 6

Harc az új rend megszilárdításáért

C.: 1. A régi és az új küzdelmének megértetése.

2. Az új, a haladó melletti állásfoglalás készségének fejlesztése.

3. Öntevékenységre, kezdeményezésre nevelés.

Af.: Pogánylázadás, trónöröklés, igazságos háború (megerősítés).

Ti.: Vegyes.

T.: Magyarország I. István halálakor.

K.: Békési: Hazádnak ... 14. l.

Sz.: Vörösmarty: Búvár Kund; Részlet a Képes Krónikából. Tört. o. II.

Ir.: Léderer: Az egyház szerepe az Árpád-kori Magyarországon, Molnár E.: A feudalizmus kialakulása Magyarországon, Geréb L.: Búvár Kund.

Október 3/1. 6

Törvények az új rend védelmében

C.: 1. Az új törvények szerepének, szükségességének megértetése.

2. A rendhez, törvényekhez való alkalmazkodás készségének fejlesztése.

3. A törvény nyugodt, békés életünk, s a fejlődés alapja.

Af.: Kóborok, boszorkányok, igazságtalan háború (megerősítés).

Ti.: Vegyes.

T.: Magyarország I. István halálakor.

K.: Békési: Hazádnak ... 14. l. (László).

Sz.: Mondák László királyról. Tört. o. II. 225—233.

Ir.: Tört. o. II. — Magyarország tört. képek könyve.

Ko.: Mondák.

Október 3/2. 6

Élet az új rendben

C.: 1. Megismertetni a magyar nép életét az új rendben.

2. A fejlődés törvényszerűségének felismerésére való készség fejlesztése.

3. A nép munkája hazzájárult mai életünk színvonalához; az akkori eredmények megbecsülésére nevelés.

Af.: orgazda, istenítélet, természeti gazdálkodás, földközösség.

Ti.: Vegyes.

T.: Magyarország a XI—XIII. században.

K.: Magyarország tört. képek könyve.

Sz.: Katona J.: Bánk bán c. művéből Tiborc panasza. Tört. o. II. 235, 243, 245. l.

Ir.: Acsády: A magyar jobbágyság története.

Október 4/1. 6

A műveltség

C.: 1. magyar középkori kultúra megismertetése.

2. A művészeti szép meglátására és értékelésére való készség fejlesztése.

3. A művészi szépen való gyönyörködésre, kulturális értékeink megbecsülésére nevelés.

Af.: román stíl, legenda, krónika, kódex, kancellária.

Ti.: Vegyes.

T.: Magyarország a XI—XIII. században.

K.: Az esztergomi kor. palota. M. o. tört. képek könyve 38—45. A tihanyi apátsági atemplom.

Sz.: A Halotti Beszéd egy-két sora, magyarázattal. Tört. o. II. 240.
Ir.: Az építészet története c. ép. ip. technikai tankönyv.

Október 4/2. 6

Rendszerező összefoglalás

C.: 1. Az eddig tanult egyetemes és magyar tört. anyag rendezése.

2. Áttekintőkészség fejlesztése.

3. A jól végzett munkában, s annak eredményeiben való gyönyörködésre nevelés.

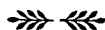
Af.: A nehezebb alapfogalmak új megerősítése.

Ti.: Összefoglaló-rendszerező.

T.: Európa és Magyarország kornak megfelelő térképei.

Ir.: Molnár E.: A magyar társadalom története az Árpád-kortól Mohácsig. — Tört. o. II.

Turai Kálmán



Szemle

V. J. Gmurman:

FEGYELEM AZ ISKOLÁBAN

A Szocialista Pedagógia Könyvtára

A tanulmány a nevelés egyik leggyakoribb és legtöbbet vitatott problémájával, a fegyelem, közelebbről az iskolai fegyelem megteremtésének kérdéseivel foglalkozik. Még az iskolában megteremtendő fegyelemre korlátozva is, igen széleskörű problémát ölel fel, amelynek fejtegetésével a tanulmányok számai foglalkoztak már. Éppen ezért nem is tartalmaz sok újat, inkább rendszerezni kívánja azokat a módszereket, amelyeket a szocialista pedagógia nagy mesterei megalkottak.

Az első fejezet az iskolai fegyelem jellemzését kíséri meg; a második a közösség szerepét vizsgálja a fegyelem megteremtésének folyamatában, a harmadik a tanulókra vonatkozó egységes követelményekkel (tanulmányi szabályzat, napirend); a negyedik a fegyelem és a tanítási óra megszervezésének korrelációjával; az ötödik a fegyelemre nevelés módszereivel és eljárásaival; végül a hatodik a fegyelmezetlenség kiküszöbölésének kérdéseivel foglalkozik. A fegyelem problémájának taglalása ilyen rendben szükségképpen ismétlésekhez vezet, s nem tudja a kérdést minden vonatkozásban alaposan megvilágítani. A tanulmány nem is tűz maga elé mást, mint a „neveléstudományunk követelményeinek szemszögéből áttekinteni iskoláink nevelési tapasztalatait”.

Ebben a vonatkozásban sok gyakorlati szempontot ad, példákat elemez, s ha tanácsai egy részével vitába is lehetne bocsátkoznunk, jórésükben hasznos segítséget, ötletet ad a gyakorlat pedagógusának.

Igen értékesek azok a példái és fejtegetései, amelyek a pedagógiai ráhatások egységességének jelentőségét bizonyítják és hangsúlyozzák a tanulók fegyelmeinek kialakítása terén. Különösen kezdő pedagógusok számára hasznosak azok a példái, amelyek egyes nevelő- és tanulótípusokat jellemeznek, s ezek magatartásformáit elemzik, mert ügyesen mutatják a nevelésmélet általános elveinek egyedi példákban való felismerését, ami a kezdő pedagógusok számára legtöbb nehézséget okoz.

Sajnálatosan szűkszavúak és hiányosak a szoktatás és gyakorlás módszerére vonatkozó mondanivalói. Ez különösen 6—10 éves gyermekek nevelésénél jelentős módszer a fegyelem kialakításában, s éppen ezen a téren hiányos a pedagógiai szakirodalom. Ugyancsak hiányos a fegyelem és büntetés vonatkozásainak kifejtése, s a büntetés helyes feltételeinek summázása. Bár A. Sz. Makarenko tanítása alapján fejtegeti V. J. Gmurman a helyes büntetés feltételeit, mégis elhagyja annak lényegét, a vétség átélésének (átéltetésének), s a büntetés „természetességének” makarenkói gondolatát, s annak gyakorlati megvalósítási lehetőségeit. A kollektív büntetés kérdésében is helytelen — véleményünk szerint — álláspontja, s eltér a makarenkói szellemtől.

Összesítve a tanulmány magyar nyelven való megjelentetését hasznosnak tartjuk, s megfelelő kritikai elemzéssel, az általa közölt eljárások szolgáló utánzásának óvatos kerülésével igen hasznos segítséget nyújt az iskolai fegyelem kialakításában a gyakorlat pedagógusainak. Tankönyvkiadó, Budapest, 1963. 200 oldal)

Dr. Zsámbéki László

NEVELJÜNK EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA

Csoma Vilmos—Dr. Katona Ibolya—Dr. Kontra György—Nyerges Béla—Dr. Székely Lajos munkája. Szerkesztette: Faragó László.

Az oktató-nevelői munka egyik fontos követelménye az egészséges életmódra való ne-